

BÀI 7

ĐI ĐỀU VÒNG PHẢI, VÒNG TRÁI, ĐỨNG LẠI TRÒ CHƠI "CHẠY ĐỔI CHỖ, VỖ TAY NHAU"

I - MỤC TIÊU

– Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái. Yêu cầu : thực hiện đúng động tác, đều, đúng với khẩu lệnh.

– Ôn đi đều vòng phải, vòng trái, đứng lại. Yêu cầu thực hiện cơ bản đúng động tác, đi đúng hướng, đảm bảo cự li đội hình.

– Trò chơi "*Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*". Yêu cầu rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức mạnh, HS chơi đúng luật, hào hứng, nhiệt tình trong khi chơi.

II - ĐỊA ĐIỂM, PHƯƠNG TIỆN

– *Địa điểm* : Trên sân trường. Vệ sinh nơi tập, đảm bảo an toàn tập luyện.

– *Phương tiện* : Chuẩn bị 1 còi, kẻ, vẽ sân chơi.

III - NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP LÊN LỚP

1. Phần mở đầu : 6 - 10 phút

– GV nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu bài học, chấn chỉnh đội ngũ, trang phục tập luyện : 1 - 2 phút.

– Chơi một vài trò chơi đơn giản để HS tập trung chú ý (do GV tự soạn) : 2 - 3 phút.

* Đứng tại chỗ hát và vỗ tay : 1 - 2 phút.

2. Phần cơ bản : 18 - 22 phút

a) *Đội hình đội ngũ* : 14 - 15 phút

* *Ôn tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số, đứng nghiêm, đứng nghỉ, quay phải, quay trái* : 2 - 3 phút, do cán sự điều khiển.

– *Ôn đi đều vòng phải, đứng lại* : 2 - 3 phút, do GV và cán sự điều khiển.

– *Ôn đi đều vòng trái, đứng lại* : 2 - 3 phút.

* *Ôn tổng hợp tất cả nội dung ĐHDN nêu trên* : 5 - 6 phút, do GV điều khiển.

b) Trò chơi vận động : 4 - 5 phút

Trò chơi "*Chạy đổi chỗ, vỗ tay nhau*". GV tập hợp HS theo đội hình chơi, nêu tên trò chơi, giải thích cách chơi và luật chơi, rồi cho một tổ HS chơi thử. Sau đó, cho cả lớp chơi thi đua, GV quan sát, nhận xét, biểu dương tổ thắng cuộc.

3. Phần kết thúc : 4 - 6 phút

– Tập hợp HS thành 4 hàng dọc, quay thành hàng ngang làm động tác thả lỏng : 2 - 3 phút.

– GV cùng HS hệ thống bài : 1 - 2 phút.

– GV nhận xét, đánh giá kết quả giờ học và giao bài tập về nhà : 1 - 2 phút.